Revista de Cocina

Nº 1 • 11 de agosto de 1994

LA TERCERA

En un día de lluvia...

Ricos guisos, picarones y sopaipillas.

RECETAS • TRAGOS • DECORACIÓN • NOVEDADES

LAS RECETAS DE...

Apenas contrajo matrimonio tuvo que entrar en un mundo nuevo. El de los aliños, especies nobles, sartenes y cucharones. Al principio le costó, pero le gustó tanto que ha dedicado su vida a crear y enseñar ricas preparaciones.

Toda una vida dedicada a crear exquisitas y originales recetas, Laurita Amenábar es un baluarte nacional en materia gastronómica. Nunca imaginó que pasaría tanto tiempo entre ollas, aliños y aromas. Sin embargo, desde su matrimonio, poco a poco le agarró gusto a cocinar y así la labor se convirtió en su pasión máxima.

Llena de risa, afirma que se conserva "en escabeche". Y es verdad. Ella se ve y se siente muy bien, y más aún si está en la cocina.

Conversamos con ella cuando preparaba para el almuerzo truchas con salsa de alcaparras, verduras crudas para la entrada y panqueques con manjar blanco de postre. "Nadie se imaginaría que cuando me casé apenas sabía cocinar", acota.

Pero como su marido, René Alemparte, era un degustador de la buena mesa, debió darle en el gusto y esmerarse en la preparación de ricos e ingeniosos platos. Obviamente, se convirtió en toda una experta en cocina, aunque también le pasaron algunos chascarros. "Una vez hice un queque que no subió nada, nada, nada... Y para qué te digo lo que me pasaba con las empanadas. Ellas fueron siempre una tarea a conciencia, porque muchas veces el pino me quedó seco y la masa bastante dura".

Poco a poco Laurita pulió su paladar, y la mano le mejoró. Exigente en sus preferencias, confiesa que es dulcera y que no es "regodeona, aunque sí debo decir que soy muy buena para los mariscos".

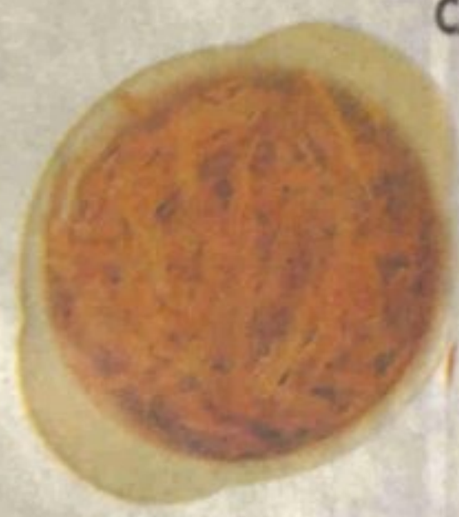
Vinculada a los medios de comunicación como buena periodista, le encargaron hacer la revista "Saber comer", y se lució haciendo sus propios arreglos y dándole a cada creación un toque especial. Pasó por la televisión y ha escrito cinco libros con las mejores recetas y los más prácticos consejos.

Señala que en toda preparación juegan un papel esencial sus acompañantes regalones: los aliños.

Perejil, ajo, pimienta y comino son sus predilectos. "El qué de una buena comida está en las mezclas de estos elementos sencillos y naturales. Sin ellos no resulta un plato rico".

Contenta de poder compartir sus conocimientos, nos da a conocer dos de sus recetas preferidas:

"ME CONSERVO EN ESCABECHE..."

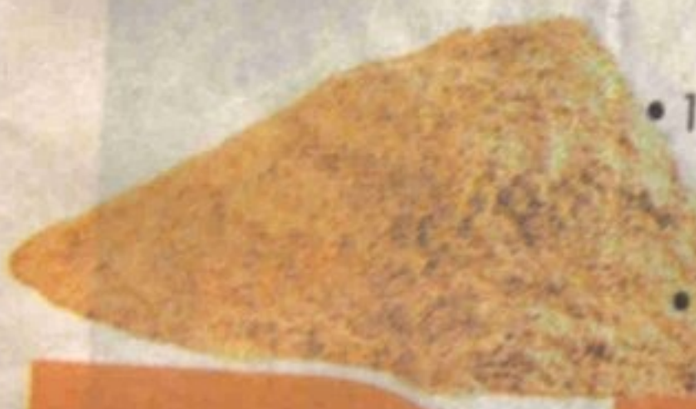


CARROT CAKE - QUEQUE DE ZANAHORIA

Preparación : 15 minutos.
Cocción: 45 minutos.

Ingredientes: (12 porciones)

- 1 1/2 taza de harina
- 1 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de canela
- 1 1/4 taza de azúcar flor
- 1 pizca de clavo de olor en polvo
- 1/2 tacita de aceite
- 2 cucharaditas de vainilla
- 2 tazas de zanahoria rallada
- 1 taza de nueces molidas



Preparación:

-Pase por el cedazo la harina, el bicarbonato, la canela, el azúcar flor y el clavo de olor. Coloque todo en un bol.

-Bata los huevos, claras y yemas separadas. Agregue el aceite, la vainilla y finalmente mezcle suavemente con la zanahoria rallada, mezclada previamente con las nueces molidas.

-Mezcle cuidadosamente y agregue los ingredientes secos; harina, bicarbonato, canela y azúcar flor.

- Vierta la mezcla, en un molde enmantequillado y de forma alargada.

-Lleve al horno a temperatura media, durante 45 minutos.

-Desmolde cuando esté tibio.

RITA

Amenábar

Nunca imaginó que pasaría su vida cocinando exquisiteces, más aún si cuando se casó apenas sabía preparar algunas ensaladas.

FILETE CASCADE

Preparación: 10 minutos
Cocción: 20 minutos

Ingredientes: (4 personas)
- 4 trozos de filete de 2 cm. de alto
- 4 lonjas de tocino ahumado
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 cucharada de pimienta negra entera
- 1 taza de crema
- 1/2 taza de coñac
- Sal, aceite, mantequilla.

Preparación:

-Arregle la carne dándole forma de medallones.

-Enrolle una lonja de tocino alrededor de cada trozo. Aségurela con un pitilla.

-Muela la pimienta entera o pásela por un molinillo, procurando que los granos no queden muy triturados.

-Unte los trozos de carne con la mostaza. Aplique la pimienta, presionando con los dedos para que se incruste bien en la carne. Sazone con sal.

-Caliente la mantequilla y el aceite en una sartén honda; estando bien caliente ponga los medallones y dórelos a fuego fuerte, dos minutos por cada lado.

-Cuando estén dorados por ambos lados, vierta sobre ellos el coñac, enciéndalo y vierta el jugo sobre la carne para que el licor la impregne.

-Termine de cocer la carne en el jugo que exprimió y la crema.

-Mantenga la preparación a fuego suave hasta que la crema se mezcle bien con el jugo y tenga una apariencia dorada.

-Antes de servir, quite la pitilla, cuidando de mantener el tocino.

-Sirva con porotitos verde a la mantequilla.

EN UN DIA DE Lluvia

SOUFLE DE CARNES Y QUESO

Ingredientes:

- 100 gr carne de pollo molida
- 100 gr carne de vacuno molida
- 100 gr carne de cerdo molida
- 1/4 kg queso rallado parmesano
- 1/4 kg crema
- 6 huevos
- 1 pizca nuez moscada
- 30 grs. aprox. de alcaparras
- 1 cucharada de margarina
- Sal y pimienta

Preparación:

Poner en un bol las carnes molidas, el queso, sal, pimienta, una pizca de nuez moscada y las yemas de los huevos.

Lavar las alcaparras para quitarles lo salado, secarlas y unirlas a la mezcla, revolviendo.

Batir a punto de nieve las claras y unirlas a la mezcla. Enmantequillar un molde y vaciarla.

Hornear a 150º C por media hora sin abrir el horno.

Llevarlo en el mismo molde a la mesa.

PANQUEQUES CON POLLO

Ingredientes:

- 12 panqueques
- 2 pechugas de pollo
- 300 gr de champiñones
- 1 limón
- 1 cuch. de mantequilla
- 4 chalotas
- 1 cuch. de harina
- 150 gr de crema
- 3 cuch. de perejil picado
- Sal y pimienta

Para gratinar:

- 200 gr de crema fresca,
- 2 yemas,
- queso rallado.

Preparación:

Cocinar el pollo en poca agua y a fuego muy suave durante media hora, retirar el cuero y desmenuzar la carne.
Lavar los champiñones y cortarlos gruesos.
Pasarlos por limón para que no se ennegrezcan.
Freír las chalotas picadas en mantequilla, agregar los champiñones.
Una vez que se evapore el exceso de agua de éstos, espolvorear encima harina, revolver un minuto, agregar la crema y dejar espesar. Salpimentar e incorporar el pollo y perejil picados.
Si el relleno queda demasiado espeso, agregar un poquito de caldo. Poner una cucharada de relleno en cada panqueque, doblar los extremos y enrollar formando un paquetito; colóquelos en una fuente de horno.
Mezclar la crema con las yemas,

vaciar sobre la fuente y espolvorear encima el queso rallado. Gratinar 20 min.

SALSA DE CHAMPIÑONES

Ingredientes:

- 2 cuch. soperas de mantequilla
- 2 cuch. soperas de aceite
- 1 cebolla picada fina
- 2 tazas de champiñones frescos y cortados
- 2 cuch. de harina
- 1 taza de ricotta
- 2 tazas de leche tibia
- 1 vaso de vino blanco
- Sal y pimienta (o Cayenne pepper)

Preparación:

Freír la cebolla y champiñones en la mantequilla y aceite juntos. Agregar de a poco la harina y cocinar por unos pocos minutos. Agregar leche y vino.
Revolver hasta que espese un poco. Espolvorear con sal y pimienta.
Batir la ricotta hasta que esté suave y agregar a la salsa.

SOPA DE CHORITOS

Ingredientes:

- 2 kg. de choritos
- 50 gr. de mantequilla
- 1 cebolla pequeña picada fina
- 1 taza de vino blanco
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de harina
- 2 cucharadas de perejil picado fino
- 4 cucharadas de crema (otra opción es leche)
- 1 diente de ajo

Preparación:

Lavar bien los choritos y cocinarlos con el vino durante 10 minutos.
Una vez cocidos, sacarlos de sus conchas y conservar el caldo. En la mantequilla, freír la cebolla, el ajo y el perejil. Agregar el caldo de cocción de los choritos, pimienta, harina y jugo de limón. Al hervir, agregar la crema.
Dejar hervir 10 minutos y agregar los choritos. Servir muy caliente.

VALDIVIANO

(6 personas)

Ingredientes:

- 250 gr de charqui de vacuno
- 2 cebollas grandes
- 6 huevos
- 4 cuch. de aceite
- Sal, pimienta, ají de color.

Preparación:

Tostar el charqui en el horno y machacarlo enseguida con una piedra sobre la tabla de la carne, para que quede desmenuzado fino.
Picar las cebollas en pluma, freírlas en el aceite con los aliños hasta que empiecen a tomar color; agregar cinco tazas de agua o caldo hirviendo y enseguida el charqui.
Retirar y servir hirviendo en plato hondo. En cada uno quebrar un huevo.

OSOBUCO DE PAVO CON SALSA

Ingredientes:

- 2 patas de pavo
- 1 cebolla
- 1/2 litro de vino blanco
- 2 cuch. de coñac
- Romero, perejil, laurel
- 1 cáscara de naranja
- Sal, pimienta, aceite a gusto.

Preparación:

Cortar las patas de pavo en osobucos (o comprar los osobucos ya preparados, calculando dos por persona).
Poner a marinar durante tres horas con el vino, sal, pimienta, cáscara de naranja, cebolla cortada en cuartos, las hierbas y el coñac.
En una sartén grande calentar un poco de aceite.
Sacar el pavo de la marinada, secarlo y dorarlo por ambos lados.
Añadir la salsa de vino de la marinada y mantener en el fuego hasta que esté listo.
Traspasar los osobucos a la fuente de servir, previamente calentada.
Pasar la salsa por cedazo y bañar los osobucos.
En salsera aparte llevar el resto de la salsa.

Acompañar con verduras calientes gratinadas.

ASADO RELLENO

Ingredientes:

• 2 kg. de carne de pollo ganso (choclo).

Ingredientes del relleno:

• 1/8 jamón crudo
• La carne de la cavidad.
• Un poco de tocino.
• 1/2 pan remojado en leche
• 1 huevo.
• Sal y pimienta gusto.
• 1 raspado de nuez moscada.

Preparación:

Cortar una tajada delgada de la carne y reservar. Hacer una cavidad a todo lo largo de la carne sin perforar el otro extremo. Para esta labor es conveniente usar un cuchillo bien afilado

Se pasa la carne que se sacó, el tocino y el jamón crudo por la máquina de moler carne o la un-dos-tres. Se agrega medio pan remojado en leche, un huevo, sal, pimienta y nuez moscada.

Con esta pasta se rellena la carne.

Con la rebanada de carne que se reservó, se tapa el extremo, que se fija cosiéndolo.

Asar a horno moderado.

Sirva el asado relleno con las emsaladas que más le gusten.

PICARONES

Ingredientes:

• 1/2 kg. de zapallo
• 3 cucharaditas de polvos de hornear
• 1/2 kg. de harina
• 1/2 taza de leche

Preparación:

Cocer el zapallo en agua con sal. Estilar y pasar por cedazo.

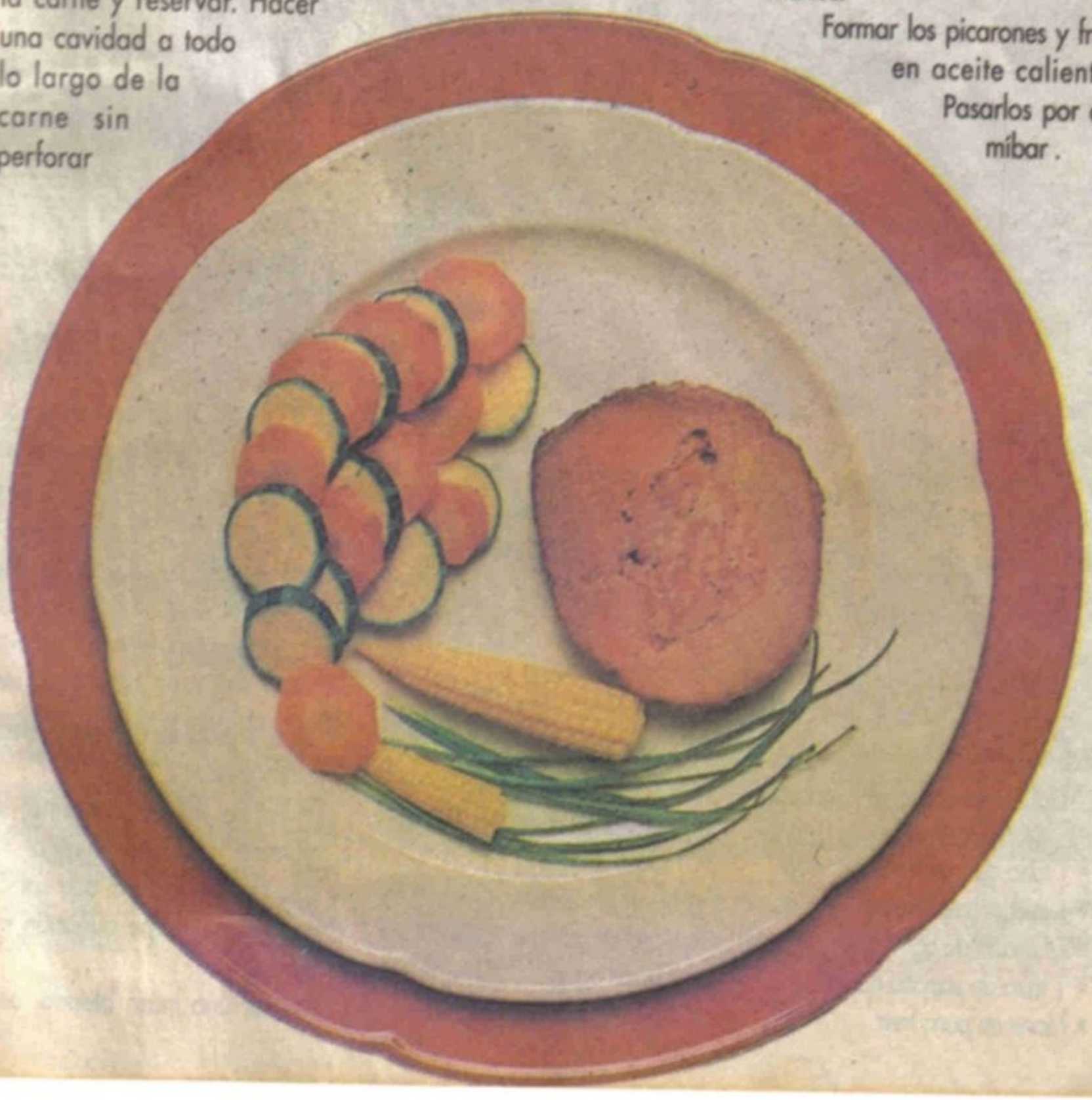
Añadir harina cernida con royal y leche.

Batir mucho hasta que se desprenda de la fuente.

La pasta debe quedar ligosa, pero que no se pegue en las manos.

Formar los picarones y freír en aceite caliente.

Pasarlos por almíbar.



SOPAIPILLAS

Ingredientes:

- 1 kg. de harina
- 1 taza de manteca derretida
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de agua
- 1 taza de zapallo cocido
- Manteca para freír

Almíbar:

- 1 taza de chancaca
- 1/2 taza de azúcar granulada
- Cáscara de limón y naranja
- 1 clavo de olor
- 1 palo de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- 3 tazas agua
- 1 cucharada de maicena

Preparación:

Cocer el zapallo con sal y preparar un puré.
En un bol vaciar la harina, sal, manteca y zapallo; agregar 1/2 taza de agua (de la que coció el zapallo), si le ha quedado muy espeso.
Formar una masa blanda, ama-

sarla durante 10 min. y uslerear de 1/2 cm. de alto.
Cortar las sopaipillas con un molde redondo (sirve un vaso).
Pinchelas con un tenedor y fríalas en abundante manteca caliente.

Almíbar:

Colocar en una cacerola chancaca, azúcar, agua y demás ingredientes. Dejar hervir durante 15 minutos m/m hasta que se forme un almíbar consistente.
Vierta dentro del almíbar las sopaipillas y retírelas después de algunos minutos.
Sirva muy caliente.

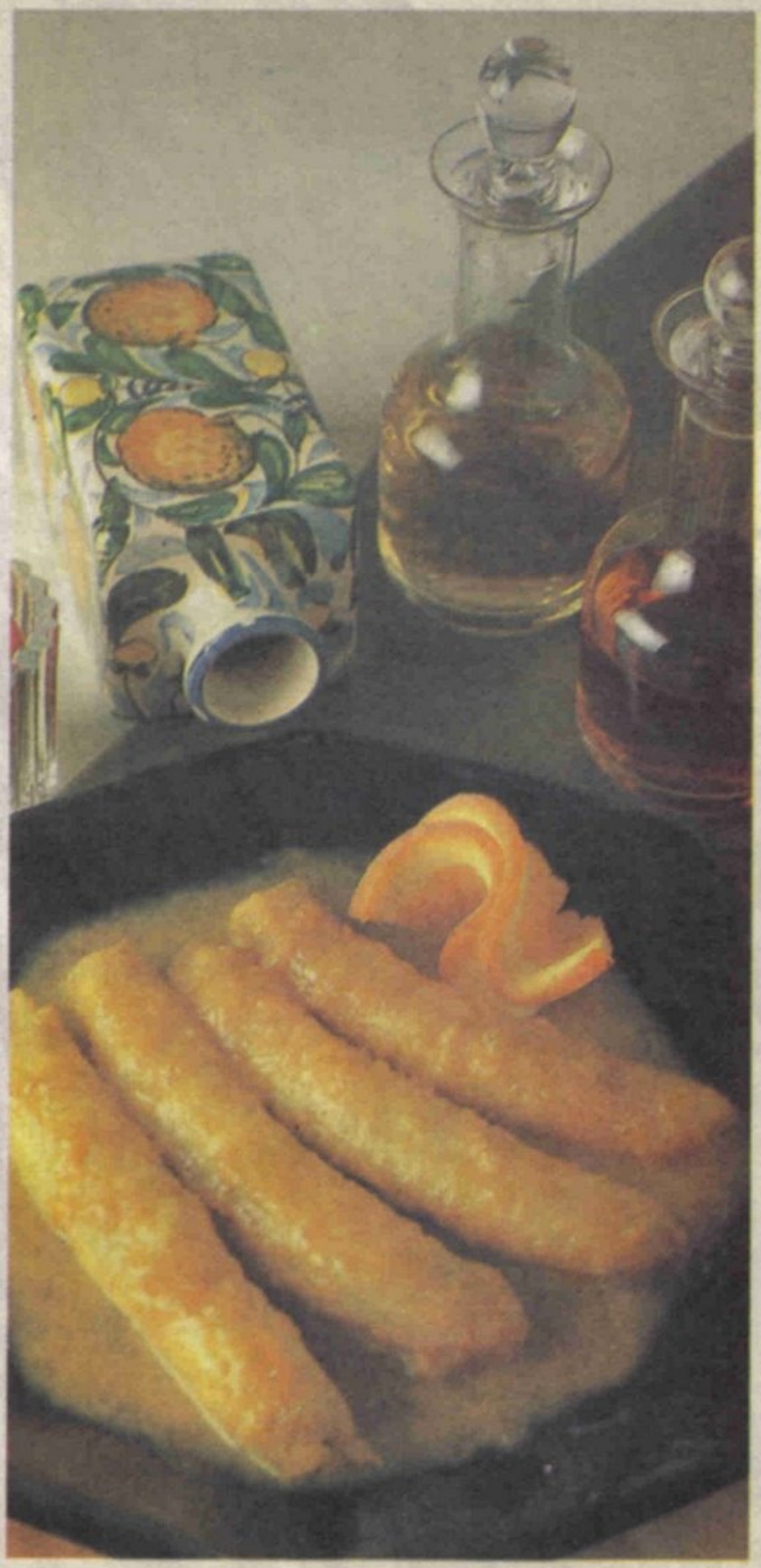
PLATANOS AL RON

Ingredientes:

- 4 plátanos
- 2 cuch. de coñac
- 2 cuch. de cointreau
- 1 cuch. de mantequilla
- 1 limón
- 1 naranja
- 1/2 vaso de ron
- 3 cuch. azúcar

Preparación:

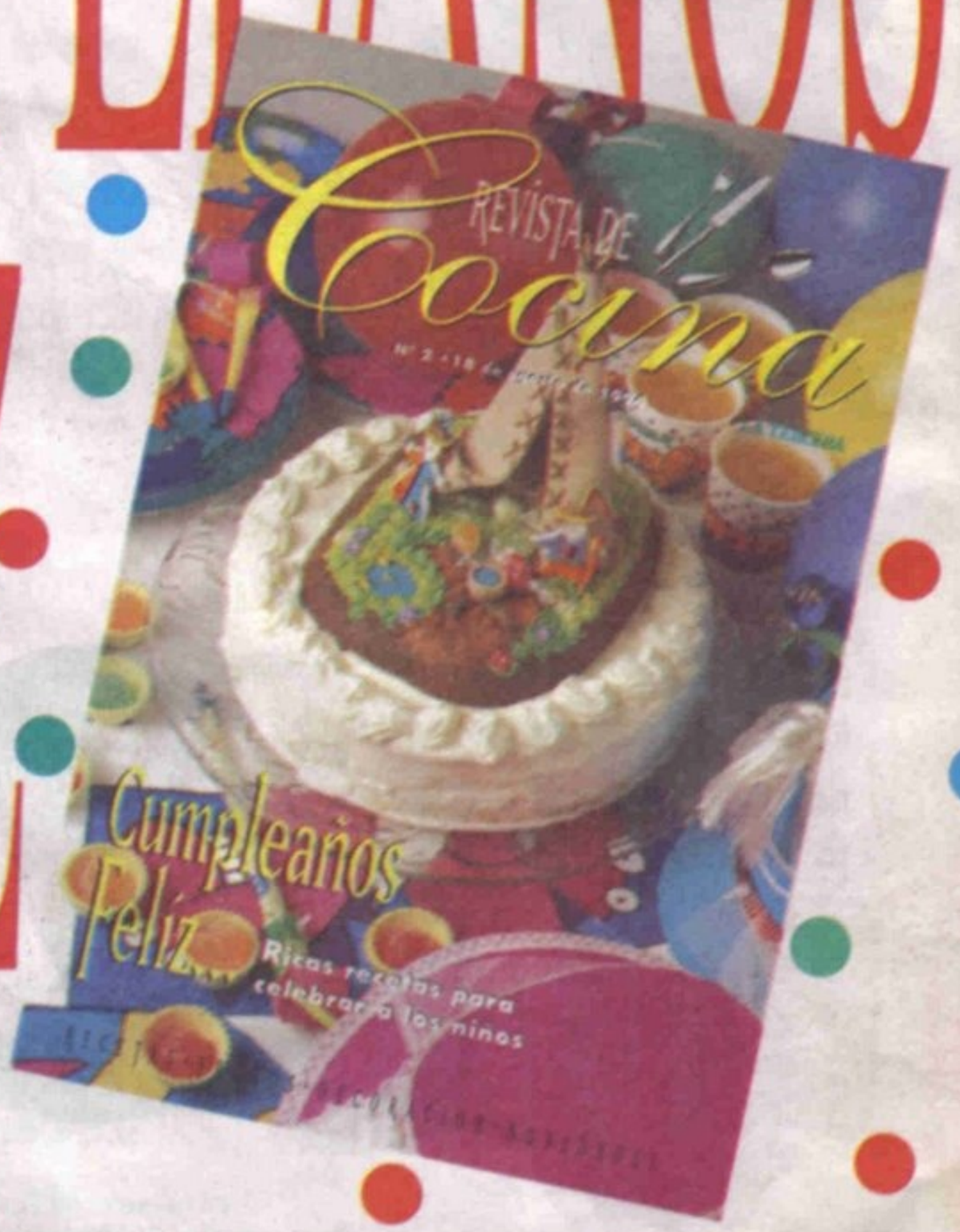
Poner los plátanos uno al lado del otro y bañarlos con el jugo de limón para que no se pongan negros.
En un bol mezclar bien la mantequilla con la ralladura de 1/2 limón. Derretir esta mantequilla en un sartén, agregar poco a poco el azúcar, revolviendo constantemente hasta que se empiece a acaramelar. Verter sobre este caramelo el jugo de limón donde se maceraron los plátanos, agregar el jugo de naranja, el coñac y el cointreau. Poner los plátanos en la sartén y cocerlos por tres a cuatro minutos, dándolos vuelta bien seguido.
Una vez bien dorados, mojarlos con el ron.
En cuanto estén calientes, flamberar y, si es posible, servir los plátanos con sus llamas.



Recetas de "Las mejores recetas iquiqueñas de todos los tiempos"
Mantelería , vajilla, cristalería y cubiertos, gentileza de Falabella

PROXIMO JUEVES

¡CUMPLEAÑOS FELIZ!



EXIJALA GRATIS JUNTO A SU DIARIO

LA TERCERA 3ra

Siempre primera